

内省の機が熟した時

2019 年 11 月 1 日

読者の皆さん

11 月が訪れ、私たちは 2019 年の終わりに近づきつつあります。これは、シッダ・ヨーガの教えに取り組むことで、そして自身の精神修行を通して、私たちは何を達成したか、内省する機が熟した時です。何カ月も前、1 月の初めに設定した私たちの意図を、どう果たしてきたかを評価する機会です。これはまた、この一年が経過する中で新しい洞察をもたらした体験——私たち自身について、そして超越的な大いなる自己の本質について明らかにされたこと——について内省する機会でもあります。今月、どのように私たちの体験がサーダナーを導いて形作り、目標への到達に私たちを近づけてきたかを、自らに問い掛けることは賢明なことです。

サーダナーの体験は、米国北東地域を照らす壮麗な秋の紅葉の色のようです。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの 10 月の「Images of Nature 自然のギャラリー」を見ましたか。葉は明るい黄色から鮮やかで深いえび茶色まで、多様に色を転じています。同じように、最も霊妙なものから最も明確なものまで、一つ一つの精神的体験は鮮やかに輝き、シッダ・ヨーガの道で私たちが歩む旅の息をのむような美しさを増大させています。

インドでは、この季節——年に六つある季節の中の一つ——は、ヘーマント・リトゥと呼ばれ、初冬の始まりを表します。それは、ヒンズー教の太陰暦のカルティクとマールガシールシャ（またはアガハンと呼ばれる）の二つの月にわたり、西洋の暦では 10 月中旬から 12 月中旬までの秋の季節に当たります。

この手紙を書くに当たって「内省」という言葉について考え始めていた時、私はその意味についてもっと深く見詰めるよう触発されたように感じました。私の学習は、それが非常に多くの側面を持った言葉であることを明らかにしました。その定義には、「何かの主題、考え、目的の考察」、「瞑想の結果として形成された思考、着想、意見、または所見」、「特定のテーマについての注意深い思考」などが含まれます。ヒンディー語ではガハン・チンタンと言ひ、文字通りには、「深い熟考」を意味します。

この言葉にさらなる広がりを加えるものは、「熟考」、「観察」、「反芻(はんすう)」、「感銘」、「見解」などの同義語です。「内省」という言葉の多くの側面は、内省とは過去に起こった印象を私のマインドのスクリーンにとりとめもなく漂流させる受動的な行為ではない、と理解する助けとなりました。それどころか、それは、出来事、思考、そして行動が私と私の人生にどのような影響を与えたか——そしてそれらから私が何を学んだか——を評価する上で、積極的な取り組みが求められるものです。

意識の中にこの用語についての微妙な理解を抱きながら、私は過去 10 カ月間の 2019 年のグルマリーのメッセージの学びと、そして私のマインドの光を見ることの体験について内省することになりました。

この集中した努力は、私の人生にきらめくグルマリーの恩恵の輝きを、より一層鮮やかに認識する助けになることを私は発見しました。この認識が、私の心の中に定着し、川のように私の存在に流れる感謝の優しい感情を自然に引き起こしたのです。同時に、内省の過程は、真理の達成への旅において私が乗り越えなければならない道の諸領域に光を投じました。私は、サーダナーを前進させる上で、どこに注意を向ける必要があるかについての洞察を拾い集め

できました。恐らく、あなたも内省に自分自身で取り組んだ間に、そのようなこれまで照らされていなかった領域を垣間見てきたのではないのでしょうか。

サーダナーにおいて私たちが進んできた距離、私たちが得た大いなる自己についての知識、私たちが自分自身についての認識にもたらした肯定的な変化——これらすべては、私たちが繰り返してきた努力の規則正しさと安定性のたまものです。毎日の実践を通して、私たちは、真の大いなる自己についての継続的な体験と知識に、日に日に近づいています。

グルマーイは 2019 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」の中で、精神的な実践を繰り返すことの重要性について語っています。実践の規則正しい繰り返しが、マインドをそれ自身の光に導くのを助けると教えています。グルマーイはまた、繰り返しから「退屈」を取り去る対策も与えています。その対策を覚えていますか。それは「宝石のような美德」、すなわち私たちの内側に存在するサッドグナを私たちの実践に加えることです。この教えについて熟考した後、私は次のような方法でそれを実行すると決めました。神聖な美德を一つ選び、毎日の実践に取り組む時に、それに焦点を当てるという方法です。このようにすると、グルマーイが「スウィート・サプライズ」で語っていたように、私の実践はその美德の祝福と美に満たされ、「常に新しい」状態に保たれます。その成果は何でしょうか。私はサーダナーをさらに進めようと元気づけられます。熱意、情熱、高揚感が、サーダナーへの私の関与を鼓舞するのです。

あなたもサッドグナに焦点を当て、それらを実践を新たにするために呼び起こして今年の実践に臨んだかどうか知りたいと思います。これまでの体験はどのようなものだったのでしょうか。ここ、またはこの手紙の下にあるリンクをクリックして、あなたの考えを分かち合ってください。

この内省の月に、「スウィート・サプライズ」に再び参加することで、2019 年のグルマリーのメッセージについての学びを深め続けることができます。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、11 月末まで参加することができます。

加えて、今年の 11 番目の月の間、ウェブサイトには私たちの知識と学びを楽しむ高めるための多くの特集が掲載されます。11 月の主要なものは以下の通りです。

- 「感謝の言葉」——異なる言語で毎日表現される「感謝」の言葉。
- 「世界中の感謝の表現」——世界中の異なる伝統において感謝がどのように実践され表現されているかについて、引用やことわざや分かち合いを集めたもの。
- 「シッダ・ヨーガの教えを振り返る—パート I、II、III」——ウェブサイトを通して今年私たちが受け取ったシッダ・ヨーガの教えを集めたもの。もう一度これらを読み直すことで私たちの記憶を新たにし、それらの教えについて熟考を続け、私たちの生活の中でそれらを実践することができます。
- 「グルマリーのメッセージについての熟考」——この特集では、2019 年の「スウィート・サプライズ」から選んだ教えをさまざまな筆者が探究しています。
- グルマリーのメッセージの私たちの学びを手助けする、世界中のさまざまな伝統からの物語。
- 歌と詩——今年のグルマリーのメッセージについてさらに深い洞察をもたらす、インドの詩聖たちによるバジヤンやドーハ(二行連句)を集めたもの。
- 教典——2019 年のグルマリーのメッセージについての私たちの学びを手助けする、インドの教典からマインドについての教えを集めたもの。
- 瞑想講座のシリーズは9月に終了しましたが、今年の全講座でも、あるいは今年のこれまでのどの講座でも、引き続き申し込むことができます。

今月に行われる二つの祝祭は、デーヴ・ディーパーヴァリと感謝祭です。

デーヴ・ディーパーヴァリは神々の光の祝祭で、凶暴で強力な悪魔トリプラスラに対するシヴァ神の勝利を祝うものです。これは 10 月に行われたばかりのディーパーヴァリとは異なる祝祭です。デーヴ・ディーパーヴァリは、インドで別々の2日間に祝われます。最初の祭日は、ヒンドゥー教の太陰暦におけるカルティクの月の満月の日で、インド北部で祝われます。2019 年は、米国とインド共に 11 月 12 日です。もう一つの祭日は、太陰暦のマールガシールシャの月の初日で、主にマハーラーシュトラ州で祝われ、今年は米国とインドの 11 月 27 日です。

感謝祭は、感謝をささげるというその美しい伝統と共に、11 月最後の木曜日に米国で祝われます。今年は 11 月 28 日に祝われます。この日は、友人や家族が集い、人生におけるたくさんの祝福と愛する人々との交流への感謝を表し、祝いの食事を共にします。

私の存在の中に流れる感謝という神聖な美德は、自分にとって不変の光のしるべであると、私は気づきました。それは日々、マインドがそれ自身の光を目撃し続けるために、グルマリーの教えを实践するよう私を鼓舞します。その結果、神聖な光の炎は、私の心の中で明るく輝き続けています。

最後に、私がヒンディー語で書いた短い詩をあなたと分かち合いたいと思います。これは、私がこの手紙を書いている時に、私のマインドに自然に湧き上がり、これらの言葉でそれ自身を表現したある考えを映し出しています。

私たちの今日は神の祝福です。

もし私たちに今日があるなら、私たちには命があり——生きています。

私たちの存在の神秘はすべて、今日という子宮に隠されています。

今日に内在するものは、前進するための強さと勇気です。

私たちのダルマと私たちの行動は、今日の中に存在しており、

今日はこの宇宙のすべての輝きの住みかです。

昨日は記憶の海です。

明日には希望への高揚があります。

しかし今日、今日は、

私たちに大いなる自己を体験させる力を持っているのです。

尊敬を込めて、

ガリマ・ボーワンカー

